

青年的 认同与迷失

张春兴 著

QINGNIAN XINLI YU JIAOYU CONGSHU
青年心理与教育丛书

兴界图书出版公司



青年的认同与迷失

张春兴 著



东华书局
世界图书出版公司
北京·广州·上海·西安

1 9 9 3

内 容 简 介

本书从心理学的角度，针对当代台湾青年的迷失、无根、失落感和由此造成的青少年问题，从社会心理学背景分析入手，分别就青年身心的成熟、认同与迷失、代沟、自我导航、情绪与生活、友爱等专题，进行联系实际生活的理论分析和谈心式的启发诱导，以期对青年的成长追求有所帮助。

青年的认同与迷失

张春兴 著

东华书局

世界图书出版公司北京公司重印

北京朝阳门内大街 137 号

新燕印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1993 年 7 月第一版 开本：787×1092 1/32

1993 年 7 月第一次印刷 印张 7.5

印数：0001—2000 字数：13.6 万字

ISBN：7—5062—1576—4/Z. 74

定价：6.90 元 (WB9302/21)

世界图书出版公司已向台湾东华书局购得重印权，

限国内发行

出版者的话

张春兴教授从事教育事业，孜孜矻矻数十年如一日，并深得其道。对青年一代教育辅导竭尽心力，桃李满园；对教育事业提出了行家中肯的意见。他的著作门类众多，行文深入浅出，鞭辟近里，富有教义，感染力强，在台湾地区影响深广。

在这万物向荣的时节，在大陆重印出版张先生的著作，对我们改革开放，发展两岸交流，促进统一大业，将有积极意义。大陆读者也必定会从中发现对自己有益的道理。

为了大陆读者阅读方便，除了改用简体字外，在重排时我们作了某些不损原义的变更，想必也是会得到作者认同的。

1992年4月

为新生代的健康成长尽一点心力

——发行大陆简体字版序

近百年来，中国人走过的历史之路是坎坷艰苦的。在此期间国内外人士对中国人的命运，有早期与晚近两种论断：早期论者谓，中国人确有伟大的过去，却难期辉煌的未来；晚近论者则既肯定中国人的历史贡献，且预言 21 世纪将是中国的世纪。此一预言为现代中国人带来了希望与信心。

21 世纪之初的中国人，多属目前成长中的新生代。此辈新生代将来能否担当领导世界文化的重责大任，端视这辈成年人有否施予良好教育，以培养其超越的智慧、能力、气魄、品德等人格素质而定。基于此义，多年来个人在教学研究之余，一直秉持教育报国的信念，在报刊发表多篇有关青年修养与教育革新的专文，意在为中国新生代的健康成长尽一点心力。经选取其中相关者分类结集，由台湾东华书局出版了 6 本书：青年的烦恼与出路、青年的认同与迷失、成长中自我的探索、怎样突破读书的困境、希望的追寻与挫折、教育的应为与难为。各书出版后，在台湾地区青年群与教育界，引起极大回响。现应世界图书出版公司北京分公司之约，并经东华书局同意，在大陆发行简体字版本。世界图书出版公司北京公司诸同好，费心安排两地学术合作与出版事宜，谨此敬表谢意。各书内容如有欠妥或不是之处，至祈心理与教育学界先进不吝赐教。

张春兴谨识 1992 年 2 月于
台湾师范大学

iii

序 言

这本小书，是著者在《青年的烦恼与出路》之后，继续撰写的另一本有关青少年心理问题的读物。《青年的烦恼与出路》自1979年由东华书局发行以来，引起了颇为令人意外的回响。联合报、台湾日报、大华晚报、妇女综合周刊、师大青年、师大校友月刊等，均有专文评介；且经联合报《妇女街》专刊选为怡情养性的优良读物。又据了解，除青年人以之为课外读物外，也有很多中学导师以之做为辅导学生之读物，更有很多学生家长以之做为教育子女的参考用书。此等回响虽未必说明该书的成功，但足可显示书中所谈问题，确实符合我们社会中的现实需要。

这本《青年的认同与迷失》，在内容上除继续讨论青少年心理问题之外，重点偏于引导读者从了解自己个人与现实环境，进而探索前进的生活方向。常有人说，现在是迷失的时代。也有人说，现在的青年是无根的一代，是失落的一代。虽然“迷失”、“无根”、“失落”等用语含义并不明确，但总可由此觉察到，时下青年人对“我从哪里来？”与“我到哪里去？”等基本人生问题，确实有目标不能肯定和方向辨识不清的困惑。换言之，现在的青年人常因自我追寻时认同的困难而陷入方向迷失。

现在的青年人，是在一种矛盾的生活环境中长大的：从社会的层面看，他们是幸运的；但从心理的层面看，他们是寂寞的。正因青年人生活内涵的矛盾，所以才产生了很多不为一般社会了解或谅解的所谓“青少年问题”。

说这一代青年人是幸运的，因为他们多半生长在60年代的社会繁荣时期；自幼小既未受过饥寒之苦与疾病之灾，长大后也未遇到战乱之祸与失学之痛；他们是在父母呵护与社会宝爱的环境下长大的。他们过的生活，与30年前上一代人相比，何啻天渊之别。可是，正因为这一代青年人在生活需求上得之太易，反而使他们不能在生活中，吸收到人格发展与认同中所需要的东西。结果造成了他们物质生活“营养过剩”而心理需求“营养不良”的寂寞困境。

人生的旅途上，有直路，也有岔路。走直路容易，但必须亲自一步步地走下去，方可达到预期的行程；辨岔道困难，因为必须能作适当的选择，始能避免误入歧途。从前的人，生活简陋而困苦，但对青年人格的发展与认同，却是有益的。因为每个人必须自幼即跟随在成人之后，脚踏实地的历经应行的直路和岔路；长大成人之后不致有迷失的困惑。现今青年人生活窄化，在离开学校进入社会就业之前，几乎全是被安排照顾的；自小学到大学过的几乎是一种“脚不沾地”的非现实生活。在这样环境下长大的人，遇到岔路需要抉择时，怎能完全避免迷失的困惑呢！

这本小书，就是针对青年人在上述生活中的矛盾现象而撰写的。书中的每个题目，都是著者一年来跟很多青年朋友面对面讨论过的，故而在实质上均属实际问题；希望对青年朋友们在自我导向与理想追求方面，能有所帮助。

本书初版原由学海出版社出版，现新版改由东华书局发行。对学海出版社总经理李善馨先生与东华书局董事长卓鑫森先生，为便利读者所做的安排，谨此特申谢忱。

张春兴 谨识

1983年11月于台湾师范大学

目 次

出版者的话	i
为新生代的健康成长尽一点心力	
——发行大陆简体字版序	iii
序言	v
谈青少年的身心成熟	1
青年的认同与迷失	26
揭开“代沟”之迷	45
联考之前谈“备考”与“应考”	64
与大学生谈大学生活	71
自由、机会、选择、负责	
——从台大学生张祖复的轻生谈大学生应有的求学态度	87
价值学习四部曲	
——价值感、价值观、价值标准、价值判断	93
青年文化的涉历与超越	
——要领导青年，先了解他们	102
为健全的成人生活做准备	123
踏出校门第一步	
——与大专毕业生谈就业前的心理准备	131
情绪与生活	148

剪不断，理还乱

——青年人的感情困扰····· 166

友爱三部曲

——人间感情关系的心路历程····· 184

青年人谈青年问题····· 191

谈青少年的身心成熟

人类自出生到成年，在行为上之所以不断改变，主要受两类因素交互作用的影响。一类因素是生理的继续生长，另类因素是心理的不断扩增；两者交互作用的结果，即形成个体的身心发展。个体的身心发展达到某种程度，而且符合某种标准时，就称做“身心成熟”。

显然的，身心成熟的程度是指身体与心理两个标准同时兼顾而言的。身体成熟的程度，受年龄增加与身体自然变化的影响较大，受个人自主与环境的影响较少。但心理成熟的程度，则多属个人在生活环境中学习与适应的结果。基于这个原则，我们可以想像的是，同年龄的人在身体成熟方面的个别差异较小，但在心理成熟方面，彼此间就可能相差很大。例如，同样是20岁的人，虽身体生长均已成熟，但在生活适应上的表现可能大不相同；有的能负担家庭生计，胜任交付的职务；有的却言行幼稚，仍需别人照顾。因此，无论从理论或实际的观点言，如何辅导青年使其身心成熟并行发展，避免两者间产生过大的差距，无疑是家庭教育与学校教育的重要课题。

今天我们选这个题目来讨论的目的，主要是想提供一点有关青年期身心发展与身心成熟的知识，希望对正在成长中的青年朋友们，在自我了解与生活适应上能有所帮助。

一、青年期是过渡期

(一) 青春期末非青年期

青年期是从儿童到成人之间的一段过渡时期。因为这段时期的界限系决定于生理的、心理的以及社会的三方面的因素，所以在时限上并不完全按年龄来计算。在本世纪之初，一般心理学家把青年期界定为 13—18 岁；近年来多数学者则认为，此一过渡时期已扩展为 11、12 岁至 21、22 岁。

青年期前后时限的扩展，自然是由于前述生理、心理以及社会等因素交互影响到个体的改变所致。现在一般的解释是，青年期系指由个体性生理成熟开始，到他心理成熟为止的一段时间。性生理成熟始于青春期，青春期是指个体生殖器官功能成熟及副性征出现的一段短暂时期。这段时期，对个人讲前后跨越的时间不过两三年。就是对一般人讲，包括男女两性的个别差异在内，前后跨越的时间也不过 5、6 年；绝大多数的人出现在 11—15 岁之间。

至于心理成熟，则是指个体在智慧、情绪、社会行为以及人格适应方面的成熟而言。因这些方面的成熟与个人的生活环境及学习机会有关，所以就有很大的个别差异。有极少数的人，也许在青春期之后心理方面即达到成熟，但多数人却延迟到 20 岁以后才达到心理成熟的程度。因此，谈到“青年期”这个名词的时候，必须先有两点认识：

(1) 青春期末等于青年期；青春期末短，青年期长，前者只是后者中的一段而已。

(2) 青春期的时间比较固定，受遗传及生理的影响较大，而

且个别间差异较小。青年期的时间不固定，受心理及社会的影响较大，而且个别间的差异较大。

（二）身心成熟差距增大

在史前阶段的人类，过的完全是自然生活，很可能身心两方面的成熟是均衡发展的。根据人类学家的观察研究，现今仍保持原始生活的部落社会中，并没有像我们社会中的所谓青年期。儿童期过后，青春期开始也就等于是成人的开始；他们开始过成人的生活，享成人的权利，尽成人的义务，负成人的责任。因此，原始型态的社会里也就没有所谓的青年问题。

在像我们这种有组织、有制度、有形式教育的社会里，从儿童到成人的这一段时间，几乎都被从成人社会生活中划分出来，集中在学校教育的一条窄道上前进；他们固然受到成人的保护，但也遭到生活经验的隔离。物质生活保护、社会生活隔离的结果，最显著的影响是青春期提前出现与青年期延后结束的现象。也就是身体成熟越来越早，心理成熟越来越晚，使两者之间的年龄差距越来越大。于今很多青少年行为偏差，甚至违法犯罪，心智能力欠缺不能控制自己的行为是主要原因之一。

在发展心理学上，已经有很多资料显示，近百年来人类性生理的成熟年龄已显著地降低。单以女性的月经初潮作为性生理成熟的标准看，近百年来改变，大约从16岁左右降低到12岁左右；较前提早了4年。例如，挪威的女性，在1840年平均是17岁零1个月；到1950年降低到13岁零3个月。其他欧洲国家如德、英、法、瑞典、丹麦、荷兰等国的女性，近百年来月经提前的现象，大致也在4年左右。美国的女性，在1901年平均为14.2岁；到1960年降低到12.6岁。最近又有美国心理学家研究，发现母女两代月经初潮的年龄有很大的差异。30年

代出生的母亲，月经初潮的平均年龄约为 14.5 岁；60 年代出生的女儿，其平均年龄约为 12 岁。20 多年的时间，性生理成熟提前了两年之多。

现在一般学者咸认，近百年来人类性生理成熟的提前出现，平均每 10 年提前 2—3 个月；而第二次大战之后的 30 多年来，更是加速变化，平均每 10 年提前 4—6 个月。这现象说明了人类某些生理的变化，并非完全受种族遗传因素的支配，而也受后天生活环境改变的影响。曾有学者研究同种族而生活条件相差悬殊者，女性月经开始时间有显著的差别：富裕者较早，贫困者较晚。此类研究发现，在印度相差 6 个月，在纽约的黑人相差 8 个月，在南非相差 10 个月。另有学者研究日本出生在美国加州长大与在加州出生在日本长大的日本女性，前者的月经开始时间较后者平均提前 18 个月。可见生活环境对生理成熟影响之大。

在台湾以往缺乏此类统计资料。根据 10 年前师大教育心理系的研究，在 60 年代台湾地区的女青年，月经开始时间，平均在 13 岁。10 年后的今天可能提早到 12.5 岁左右。

根据以上性生理提前成熟与生活环境改变两种相关的现象看，自然使人关心，因而引起疑问：如此发展下去，即使不再加速改变，再过一百年之后，人类岂非在 4—5 岁的学前阶段就可做父母了吗？这问题确曾引起学者注意。好在他们发现，自 70 年代开始，性生理成熟年龄似有停止再降低的趋势。这可能是人类的食物营养以及文化刺激等因素构成的生活环境，已使人类身体的发展，接近极限的地步。换言之，性生理成熟年龄可能停止在平均 11—12 岁阶段，不致再行降低。

至于说心理成熟年龄延后的现象，倒没有像生理成熟那样明显肯定。因为，心理成熟的程度没有像生理成熟一样有具体

的标准，而且心理成熟所涉及的范围，又包括智力、情绪、社会行为以及人格等多个层面。不过，现在一般学者认为，在心理因素的多个层面中，除智力发展受环境影响较少之外，其他各方面的发展多因生活环境中学习机会而决定。现社会中的青年人，其生活与生存多不需自己去负责。因而不容易从生活历练中学习到如何处事、待人、克难、负责等有关心理成熟的行为。有关心理方面各层面的成熟发展，留待以后再分题说明。

(三) 青年期的发展任务

谈到青年期心理成熟程度的时候，心理学家们多采用“青年期的发展任务”的观念来加以说明。“发展任务”的意思是说，在青年期结束之前，有些事务是他们应该做的。也可以说，在青年期间必须在某些行为表现上，达到某种程度，才可以说是成熟。有人达到了，他就是青年期满，进入成人阶段。有人达不到，他仍属青年。这也就是青年期年岁不定的主要原因。

青年期到底有哪些发展任务？各家说法虽不一致，但内容都不出前述心理成熟的几个层面。最具代表性，也是最早提出这个概念的，是美国心理学家赫威斯特。他在1953年出版一本书《人类发展与教育》，书中列举了10件事，称为青年期的发展任务；对青年人来说，可以视为自我心理成熟的标准，对家庭与学校来说，可以当做教育与辅导青年的行为目标。该书所列10项发展任务是：

(1) 能在日常生活中，与同辈的人建立和谐的人际关系。此种关系应包括同性朋友与异性朋友在内。

(2) 在行为上能够扮演适当的性别角色；个人不但乐于接纳自己的性别，而且能恰如其份地表现出属于自己年龄的男性或女性的行为特征。

(3) 接纳自己的身体和容貌；不过份炫耀自己的优点，也
不过份掩饰自己的缺点，而是能按照自己身体的条件去发挥其
最大的潜能。

(4) 情绪表达渐趋成熟独立；凡事不再依赖父母或其他成
人的支持与保护。

(5) 有经济独立的信心；即使在金钱上尚不能自给自足，在
生活上尚不能自食其力，自己也能有信心和意愿不依靠别人。

(6) 能够选择适合于自己能力和兴趣的职业，而且肯努力
奋发为取得该种职业而准备。

(7) 认真考虑选择婚姻对象，并开始准备成家过独立的家
庭生活。

(8) 在知识、技能、观念等各方面，都能达到做为一个现
代公民所需要的标准。

(9) 乐于参与社会活动，也能在社会事务上对自己的行为
负责任。

(10) 在个人的行为导向上，能建立起自己的价值观念与道
德标准。

以上 10 大任务，等于是西方社会对他们新生一代青年人的
期待；也等于是父母和师长对其子女或学生的教育目标。在我
们社会上，有些崇洋媚外的人，认为西方国家中的青年人是自
由放任的。其实那是一知半解的错觉。诸位可以拿这 10 项标准
来衡量一下自己和周围的人，你会发现很多人年龄上虽早已成
人，但心理上却尚未成熟。

谈过身心成熟的一般概念之后，接下去再分别从身体与心
理各方面的成熟情形作进一步的说明。

二、身体成熟的特征

(一) 男女性生理成熟的过程

青年期开始于青春期。青春期最明显的特征是生殖器官的迅速发展与成熟。

1. 女性生殖器官的构造

女性的生殖器官，主要分内外两部分：内生殖器官包括卵巢、输卵管、子宫；外生殖器官包括阴道与阴门。卵巢是女性生殖器官的最主要部分，位于腹腔内，左右各一个。卵巢的功能有二：一是产生卵子，另一是分泌女性内分泌（女性激素）。输卵管的功能是将卵巢排出的卵输送到子宫。子宫呈倒梨形，是由平滑肌构成的中空器官；其功能是让输卵管中受精的卵子在这里发育成为胎儿。子宫颈部与阴道相连，阴道是接受男性生殖细胞的器官。阴道的下端开口在阴门。

2. 男性生殖器官的构造

男性的生殖器官也分内外两部分：内生殖器官包括睾丸、附睾、输精管、精囊、尿道；外生殖器官包括阴茎与阴囊。睾丸是男生殖器官的最主要部分，左右各一，位于阴囊之内。睾丸的功能有二：一是制造精子，另一是分泌男性内分泌（男性激素）。精子与生男育女有关，成熟的精子沿睾丸旁的附睾至输精管，输精管的作用是输送精子。输精管的下端接受精囊及前列腺的分泌物，然后进入尿道。精囊及前列腺的分泌物与精子混合称为精液。尿道自膀胱颈部开始，经阴茎而开口于龟头，除

排尿之外，也是精液排出的径路。

男女的生殖器官，自出生到儿童末期10年的时间，在生理结构上虽均已定型，但在青春期尚未出现之前，这些器官均不发生生殖的功能。因此，在青春期之前的男女生，他们的外形、生理、心理等各方面的表现，并没有很显著的不同，可是，一旦青春期开始，男女两性的分化即大为显著。

青春期的出现，主要是由于卵巢发育成熟能分泌女性内分泌而产生卵子，与睾丸发育成熟能分泌男性内分泌而生精子。卵巢与睾丸的成熟与脑下垂体有关。因为脑下垂体是管制全身内分泌的中枢，所以性成熟也与大脑成熟有关。

3. 女性生殖器官的成熟

就女性言，因内分泌的刺激使生殖器官成熟，包括卵巢排卵、子宫增大、子宫内黏膜肥厚、阴道膨大，阴门部发生改变，有阴毛及腋毛出现，并开始有月经。这些变化称做女性成熟的主性征。

主性征之外，也有副性征。女性的副性征显示在身心两方面异于男性，在体态方面：女性的身材娇小、肩部狭窄、臀部宽阔、皮肤细腻、皮下组织丰满、乳房隆起、发音尖锐；在思想情绪方面：爱美、注重外貌、富情感、对儿童及家事兴趣变大。

女性青年期的主要标志是月经开始。月经的发生是由于卵巢分泌的女性内分泌刺激子宫内膜所引起。卵巢成熟后，每隔28天有一卵子在卵巢的滤泡内成熟。在卵子成熟过程中，滤泡逐渐增大并分泌女性激素。女性激素刺激子宫内膜，使子宫内膜充血增厚。卵子成熟经输卵管放出时，如遇上精子，就会使卵子受精成为怀孕。如不曾受精，子宫内膜就崩溃出血。血液